Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

4

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 1 **FASCICULE 4**

FRUITS ET LÉGUMES 4
Les pommes 85

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Goûters alléchants pour enfants 89

RECETTE-VEDETTE
Darnes de saumon 92

PÂTISSERIE ET DESSERTS 3
Cuisson et glace d'une génoise 95

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Souper romantique pour deux 99

CONGÉLATION 4
Congélation des légumes 102

CUISINE MICRO-ONDES 4
Adaptation d'une recette : les sauces 106

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 4
Les pains de viande 109

MICRO-SECRETS
Moelleux comme du beurre ENDOS

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 26 numéros	~~58,50 $~~	51,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 52 numéros	~~117,00 $~~	90,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JAN 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Conseils du chef

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

EXEMPLE

Riz brun au safran **13 min**

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse / 175 g de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez à l'aide d'un couvercle non hermétique ou d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
2 Cuisez aux micro-ondes à MAX., 5 min; réduisez à MED. et laissez cuire encore 8 min.
3 Laissez reposer (temps d'attente) pendant 5 min.

Temps de cuisson

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de **650 et 700 watts** mais peuvent être réussies avec des appareils de 500 et 600 watts simplement en réglant en conséquence les temps de cuisson (consultez la page intérieure de l'endos).
Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

Les pommes

La cuisson des pommes aux micro-ondes sera un succès à tout coup. Cuites au four, à la vapeur ou transformées en tartes, les pommes restent fraîches et retiennent leur couleur naturelle.

Les pommes sont parmi les fruits les plus populaires. Elles s'incorporent bien aux plats salés comme sucrés, ou se transforment en sauce ou farce pour adoucir les viandes.

Les pommes à dessert ou à cuisson s'emploient dans un four micro-ondes. Choisissez simplement vos pommes préférées. La chair cuit rapidement : il ne faut que 8 min pour obtenir des pommes au four et 6 min pour des pommes cuites à la vapeur.

Conservez les pommes au frais, dans un sac en plastique.

Croustillant aux pommes

Compote de pommes

6 min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de pommes
¼ à ⅜ de tasse/50 à 75 g de sucre ou de cassonade
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ à 1 cuil. à café de cannelle ou de muscade (facultatif)

3 OU 4 PERSONNES

Choisissez *des pommes fermes, à peau lisse et brillante, exemptes de talures. Les pommes croquantes sont parfaites pour les tartes, les croustillants et les farces.*

Comment réussir une compote de pommes aux micro-ondes

Épluchez *les pommes, enlevez le coeur et tranchez. Placez-les dans un plat profond de 5 tasses/1,25 l.*

Ajoutez *le sucre, l'eau, le jus de citron et l'aromate. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire *de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer 2 min avant de servir.*

Croustillant aux pommes

10 min

Temps d'attente : aucun

2 lb/900 g de pommes, épluchées et tranchées mince
1 cuil. à soupe de jus de citron
⅜ de tasse/75 g de sucre
½ cuil. à café de cannelle moulue
2 cuil. à soupe de farine tout usage

GARNITURE
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
⅜ de tasse/75 g de cassonade
¼ de cuil. à café de cannelle moulue
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 biscuits digestifs émiettés
1 oz/25 g de noix de coco séchée

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez les pommes avec le jus de citron, le sucre, la cannelle et la farine dans un plat peu profond de 5 tasses/1,25 l.
2 Préparez la garniture : mélangez la farine avec le sucre et l'épice dans un bol, incorporez le beurre, puis ajoutez les miettes et la moitié de la noix de coco.
3 Garnissez les pommes et faites cuire 10 min à MAX., en tournant le plat 2 fois durant la cuisson. Saupoudrez du reste de la noix de coco.

Tarte aux pommes épicée

16 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de pommes, épluchées et tranchées mince
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ tasse/100 g de cassonade
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de cannelle moulue
1 abaisse au blé entier et ses retailles (voir droite)

6 PERSONNES

1 Placez les pommes dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et ajoutez le jus de citron, la cassonade, la farine et la cannelle.
2 Couvrez et faites cuire 7 min à MAX. Remuez à mi-cuisson.
3 Versez les pommes dans l'abaisse, lissez le dessus et décorez des retailles. Faites chauffer 1 min à MAX.

Abaisse au blé entier

8 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ oz/40 g de gras végétal
1 oz/25 g de beurre ou de margarine
1 ¼ tasse/150 g de farine de blé entier
1 pincée de sel
3 cuil. à soupe d'eau froide

ABAISSE DE 8 ½ po/22 cm

1 Incorporez le gras à la farine et le sel jusqu'à ce que le tout ressemble à de la fine chapelure. Ajoutez l'eau et pétrissez à peine.
2 Réservez le tiers de la pâte. Abaissez le reste et foncez un plat de 8 ½ po/22 cm de diamètre. Rasez et décorez les bords. Piquez le fond.
3 Faites cuire 3 min à MAX. Tournez le plat. Faites cuire 3 min de plus.
4 Abaissez finement le reste de la pâte et découpez 6 formes avec un emporte-pièce de 1 po/2,5 cm. Placez les pièces en cercle sur un papier absorbant et saupoudrez de sucre, si désiré.
5 Faites cuire 2 min environ, en les tournant à mi-cuisson. Ôtez-les encore chauds du papier.

Micro-trucs

Cuisinez une purée de pommes facilement et rapidement au four micro-ondes. Suivez la recette pour compote de pommes (p. 86) en utilisant de la cassonade et une pincée de muscade. Remuez toutes les 3 min. Après 8 min, laissez la cuisson se poursuivre 3 ou 4 min, jusqu'à l'obtention d'une purée. Pour une sauce plus riche, ajoutez ½ oz/15 g de beurre en début de cuisson. Pour une consistance plus crémeuse, tamisez ou passez au mélangeur.

Farce aux pommes

4¾ min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de pommes épluchées, le coeur enlevé et finement hachées
4 oz/100 g d'oignon émincé
1 branche de céleri hachée
1 ½ oz/40 g de beurre ou de margarine
4 cuil. à soupe d'eau
½ cube de bouillon de poulet
6 oz/175 g de miettes de pain frais blanc ou brun
1 cuil. à café de persil séché
1 bonne pincée de sel
1 bonne pincée de poivre
1 oz/25 g de noix hachées
1 oz/25 g de raisins

ENVIRON 2 ½ tasses/600 ml DE FARCE

1 Mélangez les pommes avec l'oignon, le céleri et le beurre dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX.
2 Versez l'eau dans une tasse à mesurer, faites chauffer 45 s jusqu'à ce que bouillant et faites dissoudre le cube. Ajoutez aux pommes.
3 Ajoutez les miettes, le persil, les assaisonnements, les noix et les raisins.

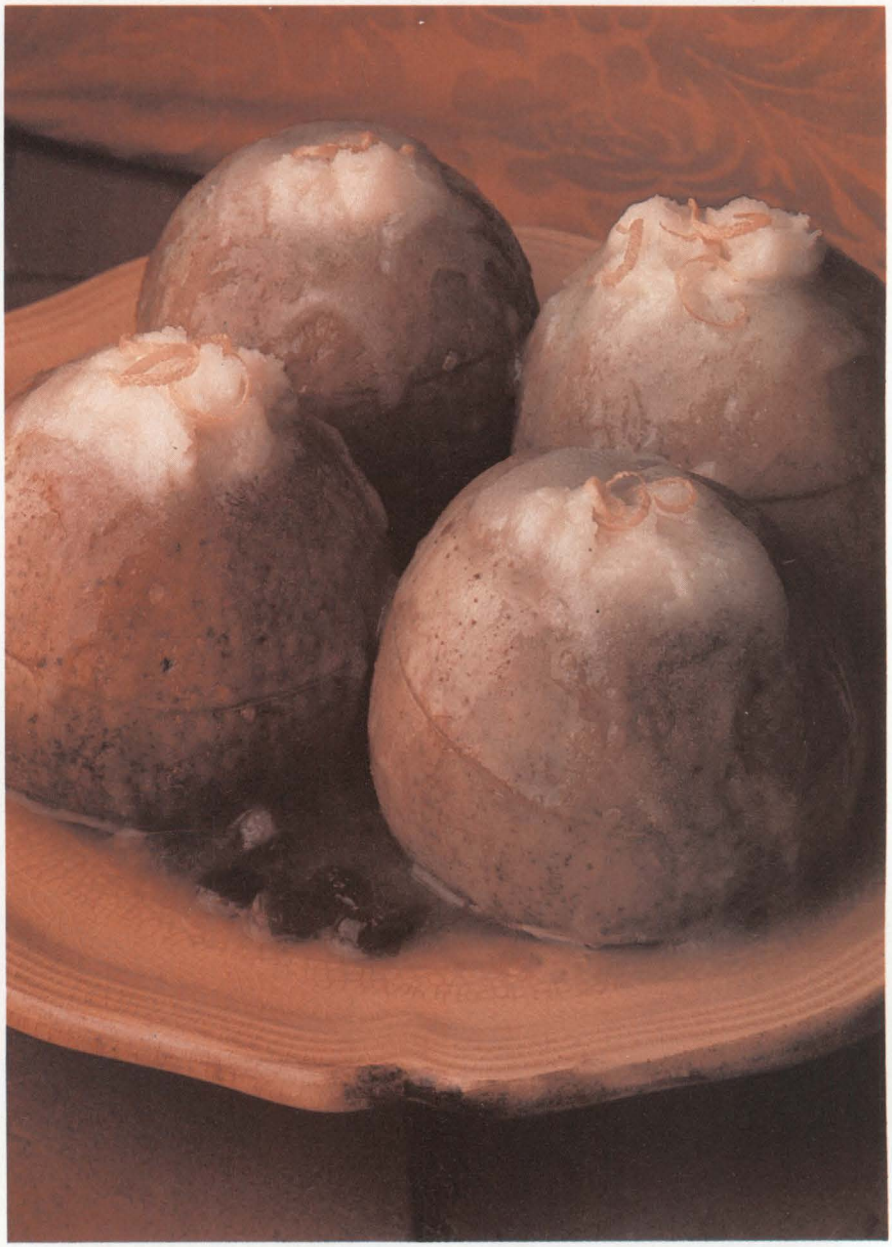
Pommes au four

8 min

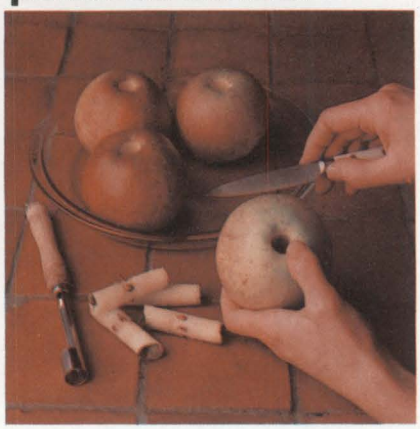
Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 pommes de 8 oz/225 g chacune
1 ½ cuil. à soupe de cassonade
6 cuil. à soupe de jus d'orange ou de cidre
1 ½ oz/40 g de raisins secs
½ à 1 cuil. à café de cannelle ou muscade moulue
¼ de tasse/50 g de sucre (facultatif)
2 oz/50 g de beurre (facultatif)
zeste d'orange pour décorer

4 PERSONNES



Comment réussir les pommes au four



Ôtez *le coeur des pommes et fendez la peau en cercle. Placez dans un plat rond de 9 po/23 cm ou carré de 8 po/20 cm.*

Mélangez *la cassonade avec le jus ou le cidre, les raisins et l'aromate, et versez autour des pommes. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire *à découvert de 8 à 10 min, à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant le plat et en arrosant les pommes à mi-cuisson.*

Laissez *reposer 2 ou 3 min. Versez les raisins dans le centre puis, si désiré, combinez le beurre et le sucre et couronnez-en les fruits. Décorez du zeste d'orange.*

Goûters alléchants pour enfants

Employez votre four pour préparer goûters et boissons pour enfants. Du hamburger jusqu'au chocolat chaud et mousseux, ces goûters se préparent en un instant.

La cuisson aux micro-ondes est la façon idéale de préparer des goûters rapides aux petits affamés, avec un minimum de temps, d'effort et de dégât. Quelle que soit l'heure du jour, lorsque les enfants rentrent et réclament quelque chose à se mettre sous la dent, vous pourrez réaliser des boissons chaudes et des bouchées en quelques secondes.

Tous les ingrédients des recettes de la chronique se trouvent normalement dans une dépense ou un réfrigérateur. Elles ne demandent que peu de préparation : les enfants plus âgés pourront les préparer eux-mêmes.

Les enfants adoreront le chocolat chaud et la limonade maison. Ils seront étonnés de la vitesse à laquelle se cuisinent les mini-pizzas qu'ils pourront grignoter pendant que vous préparez les classiques hamburgers et hot-dogs. Pour varier, pourquoi ne pas ajouter une tranche de cheddar ou d'oignon avant d'assembler le hamburger ? Pour un goûter plus nourrissant, servez les hamburgers et hot-dogs avec la salade épicée aux pommes de terre; elle se sert chaude, avec vinaigrette.

Il n'y a plus de dessert à la maison ? Tous les enfants raffoleront des bouchées à la guimauve. Vous verrez, elles deviendront un de leur goûter préféré !

Limonade maison

2 min

Temps d'attente : aucun

jus de 2 citrons
zeste de 1 citron
½ tasse/100 g de sucre
2 cuil. à soupe d'eau
tranches de citron, pour servir (facultatif)

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans une grande jarre et faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 2 fois durant la cuisson.
2 Laissez refroidir, puis réfrigérer jusqu'à ce que bien froid.
3 Pour servir, diluez ¼ de tasse/50 ml de limonade dans 1 ¼ tasse/300 ml d'eau glacée. Décorez de tranches de citron, si désiré.

VARIANTE
Remplacez le sucre par 1 ou 2 cuil. à soupe de miel.

Chocolat chaud

1¼ min

Temps d'attente : aucun

⅛ de tasse/200 ml de lait
2 cuil. à café de chocolat instant

1 PERSONNE

1 Versez le lait dans une tasse et incorporez le chocolat. Faites chauffer de 1 ¼ à 2 ¼ min à MAX. ou jusqu'à ce que chaud (170°F/76°C).

2 Garnissez de crème fouettée, si désiré.

Mini-pizzas

30 s

Temps d'attente : aucun

4 craquelins aux graines de sésame
2 cuil. à soupe de sauce à pizza ou à spaghetti en boîte
1 tranche de mozzarella, coupée en quatre
4 tranches minces de pepperoni

1 PERSONNE

1 Nappez chaque craquelin de sauce, ajoutez un quartier de fromage et couronnez de pepperoni.

2 Placez sur une assiette et faites chauffer de 30 à 60 s, à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu, en tournant le plat de moitié à mi-cuisson.

Salade épicée aux pommes de terre

2½ min

Temps d'attente : aucun

1 pomme de terre de 6 à 8 oz/ 175 à 225 g
1 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de mayonnaise ou de vinaigrette
1 branche de céleri, hachée
¼ de cuil. à café de moutarde en poudre
sel, poivre
ciboulette hachée (facultatif)

1 PERSONNE

1 Épluchez la pomme de terre et coupez-la en cubes de ¾ de po/2 cm. Placez dans un bol et versez l'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
2 Faites chauffer de 2 ½ à 4 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant à mi-cuisson. Laissez refroidir.
3 Mélangez la mayonnaise dans un petit bol avec le céleri, la moutarde, le sel, le poivre et la ciboulette, si désiré. Mouillez-en la pomme de terre.

Bouchées à la guimauve

1 min

Temps d'attente : 1 min

2 biscuits digestifs ou de blé entier
1 carré de chocolat au lait ou 6 capuchons de chocolat
1 grosse guimauve, hachée

1 PERSONNE

1 Placez 1 biscuit sur un papier absorbant, ajoutez le chocolat et faites fondre 45 s à MAX.
2 Ajoutez la guimauve et faites chauffer de 15 à 30 s à MAX., jusqu'à ce qu'elle gonfle. Posez le deuxième biscuit et laissez reposer 1 min.

Hamburger

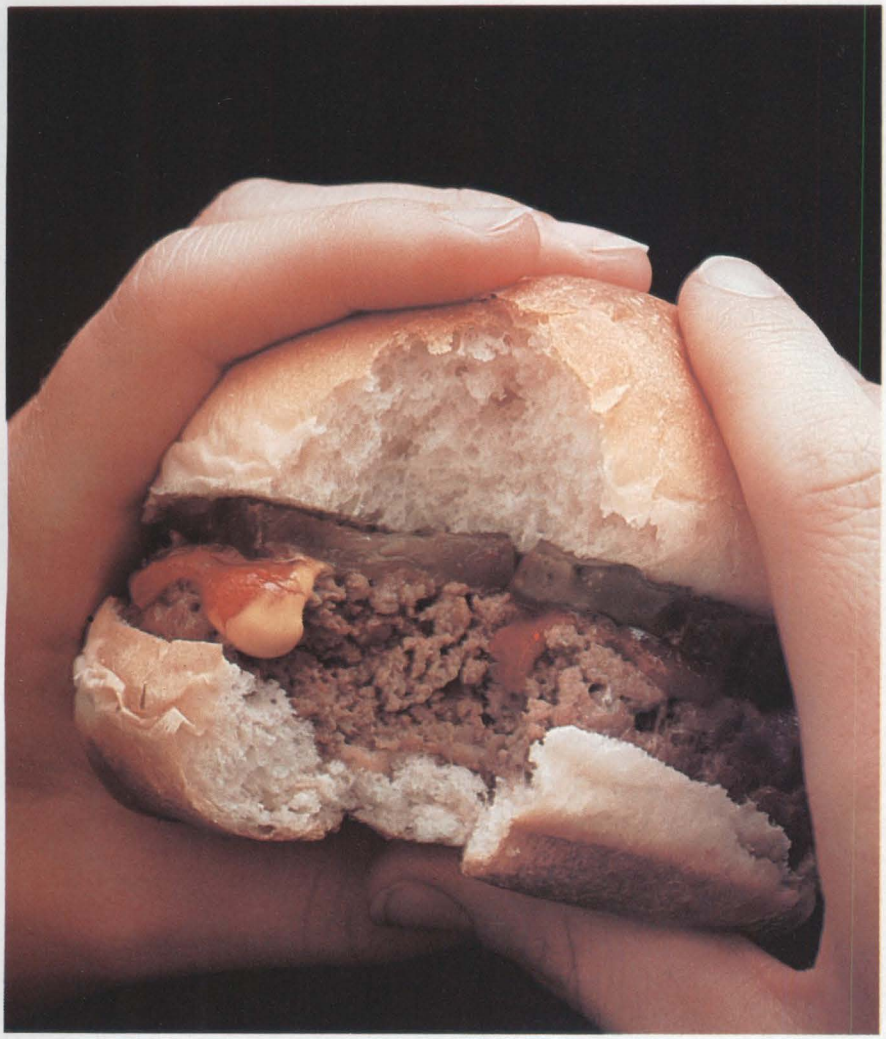
1½ min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

1 palet de boeuf haché de 4 oz/100 g

1 pain à hamburger
tranches de cornichon à l'aneth, de tomate, de concombre ou feuilles de laitue,
ketchup, moutarde ou mayonnaise

1 PERSONNE



1 Placez la viande sur une rôtissoire pour micro-ondes. Couvrez de papier absorbant et faites cuire 1 min à MAX.

2 Tournez et couvrez de nouveau. Faites cuire de 30 s à 1 ½ min de plus, jusqu'à disparition du rosé de la viande. Laissez reposer 1 ou 2 min.

3 Ouvrez le pain et placez le palet sur le dessous. Nappez d'un ou des condiments, puis des cornichons et autre garniture. Couvrez la laitue d'un peu de mayonnaise, si désiré, et ajoutez le pain.

Pour deux hamburgers : préparez comme ci-dessus mais faites cuire le premier côté durant 1 ½ min. Tournez. Faites cuire le deuxième côté de 1 ½ à 2 min.

Hot-dog

30 s

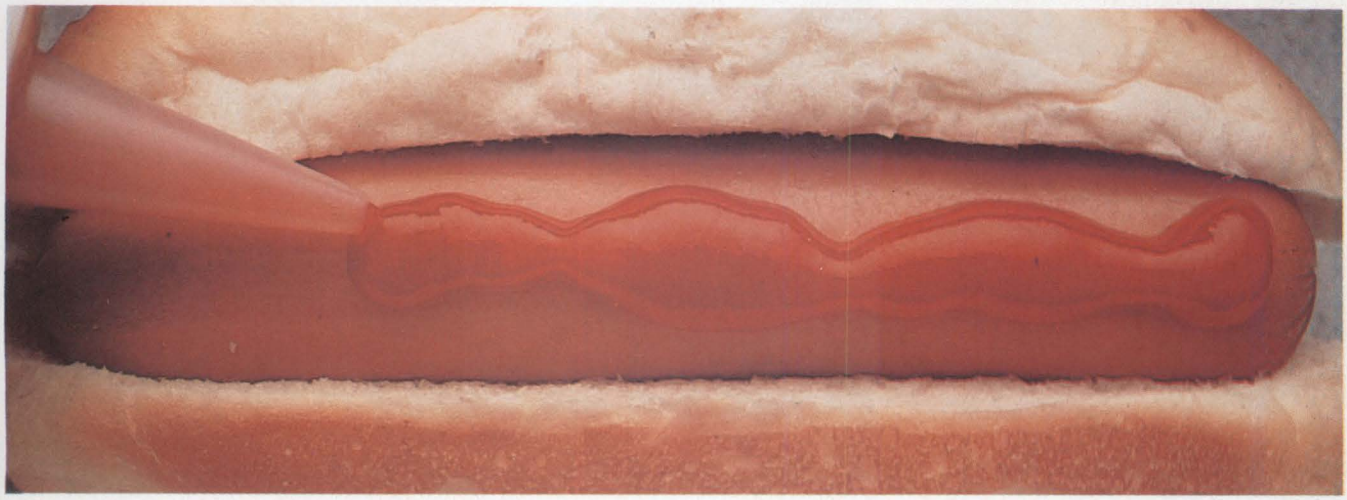
Temps d'attente : aucun

1 saucisse à hot-dog
1 pain mollet
ketchup, moutarde ou relish

1 PERSONNE

1 Placez la saucisse dans le pain et enroulez de papier absorbant.

2 Faites chauffer de 30 à 45 s à MAX. jusqu'à ce que le pain soit chaud au toucher, en tournant à mi-cuisson. Servez avec un ou plusieurs condiments.



Darnes de saumon

Les poissons cuisent si rapidement aux micro-ondes qu'ils gardent leur saveur de poisson fraîchement pêché. Ils conservent aussi leur humidité et leur texture. Servez les darnes avec une sauce à l'aneth : on s'en souviendra !

Les darnes de saumon cuites au four micro-ondes conservent leur saveur délicate et, contrairement à la viande, elles ne demandent aucun agent de brunissement pour avoir l'air appétissantes. Il ne faut jamais trop faire cuire le poisson, qui se durcirait.

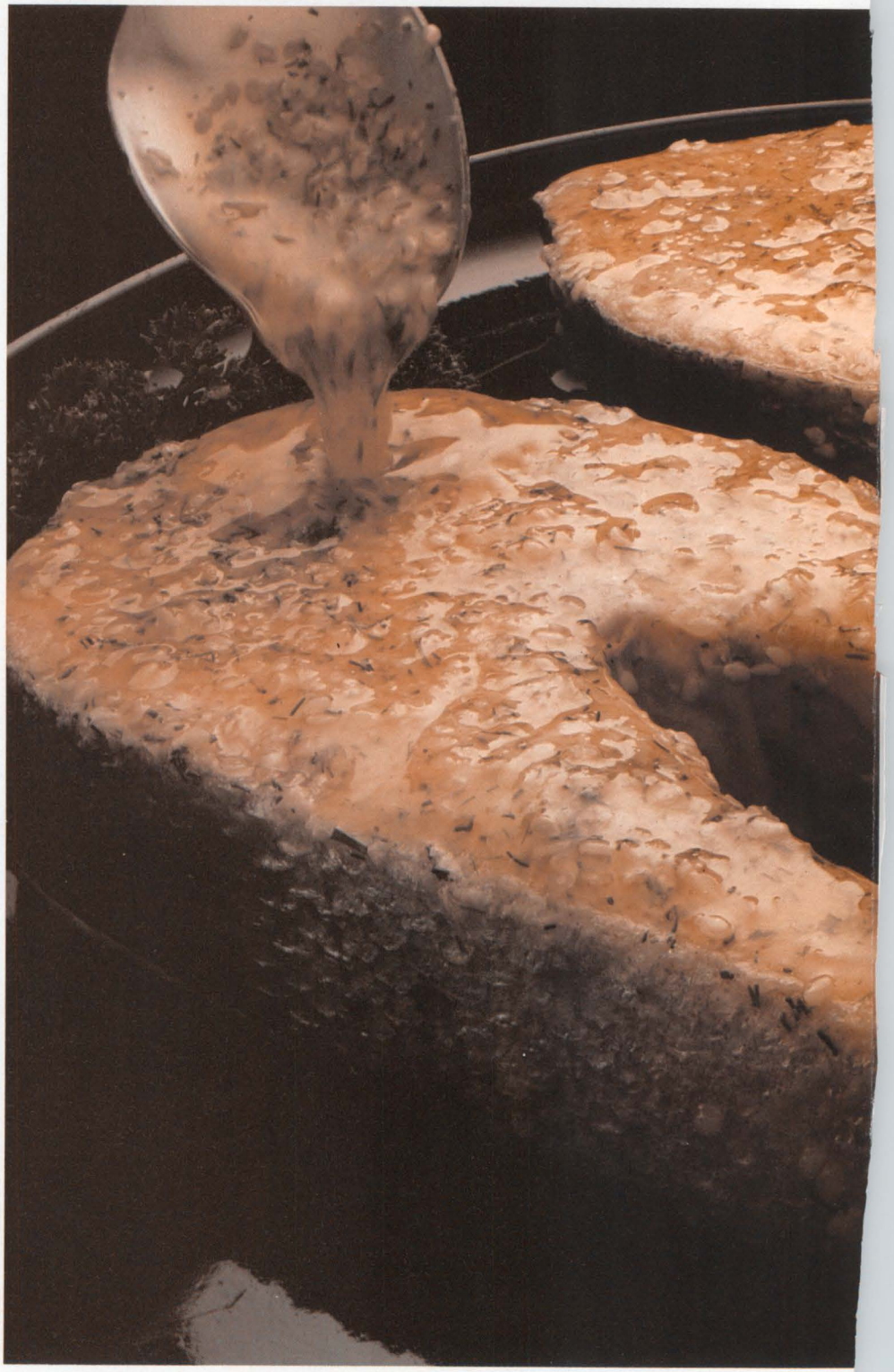
Lors d'une cuisson aux micro-ondes, il est important de retirer le poisson du four lorsque l'extérieur est cuit seulement, la cuisson se terminera durant le temps d'attente.

N'hésitez pas à ouvrir le four et à vérifier le poisson à l'aide d'une fourchette - il est opaque et se défait en flocons lorsqu'il est prêt. Ne croyez pas pouvoir laisser le poisson au four plus longtemps que nécessaire en réduisant le temps d'attente : pour une cuisson réussie, le poisson doit reposer 5 min complètes.

Pour obtenir une cuisson uniforme, placez la portion la plus épaisse des darnes au bord du plat. Cette disposition - partie plus épaisse au bord de l'assiette - est de mise pour tous les poissons lorsqu'ils sont cuits aux micro-ondes.

Cette recette simple mais élégante marie les saveurs des graines de sésame et de l'aneth et rehausse le poisson sans en masquer le goût. On peut varier en changeant d'herbes ou d'aromates. Remplacez les graines de sésame par des amandes, l'aneth par de l'estragon, ou encore assaisonnez de 5 ou 6 baies de genièvre et d'une pincée de poivre noir.

Pour économiser, remplacez les darnes par des coupes moins chères, mais tout aussi savoureuses.



Darnes de saumon, sauce à l'aneth

12½ min

Temps d'attente : 5 min

4 darnes de saumon fraîches ou surgelées de 6 oz/175 g chacune (voir Notes sur la congélation)
bouquets de persil et tranches de citron

SAUCE
2 oz/50 g de beurre
4 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de graines de sésame
¼ de cuil. à café de sucre
½ cuil. à café d'aneth frais
1 gousse d'ail, écrasée avec du sel

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans une tasse à mesurer. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que la sauce soit chaude et que le beurre soit fondu.
2 Placez les darnes dans un plat peu profond et brossez-les d'un peu de sauce. Couvrez de papier ciré et faites cuire environ 10 min à MED., jusqu'à ce que le poisson soit presque cuit. Bougez les darnes après 6 min pour une cuisson plus uniforme. Laissez reposer 5 min.
3 Transférez le poisson sur un plat de service. Réchauffez le reste de la sauce pendant 1 min, remuez et versez sur le poisson. Garnissez de persil et de citron.

Notes sur la congélation

Pour décongeler 4 darnes de saumon de 6 oz/175 g chacune, développez-les et placez-les dans un plat peu profond couvert d'une pellicule plastique entrouverte. Décongelez 5 min à DÉCONGÉLATION. Tournez et déplacez de façon à ce que les parties moins décongelées se retrouvent au bord du plat. Décongelez encore 5 min, jusqu'à ce que le poisson se plie aisément mais soit encore gelé au centre. Laissez décongeler complètement de 5 à 10 min, puis asséchez avec du papier absorbant. Faites cuire sans attendre.

Micro-trucs

Comme les poissons diffèrent en épaisseur et en densité, il est très difficile d'évaluer précisément le temps de décongélation requis pour chacun. Soyez donc attentif durant la deuxième partie de la décongélation, pour ne pas amorcer la cuisson. Si cela vous arrive, sortez le poisson immédiatement du four, couvrez-le lâchement de papier aluminium, côté brillant à l'intérieur, puis laissez dégeler à la température de la pièce.

Une fois décongelé, un poisson se gâte rapidement. Il faut donc le faire cuire sans attendre, si possible tout de suite après la décongélation.

Cuisson et glace d'une génoise

La cuisson des gâteaux aux micro-ondes est très rapide. Comme ils ne brunissent pas comme les gâteaux à cuisson traditionnelle, colorez-les d'une des délicieuses glaces suggérées ici.

La génoise est un des gâteaux les plus simples à cuisiner. Le gâteau vous paraîtra de poids plus lourd, mais sa texture et son goût seront tout aussi délicieux. On peut trancher le gâteau en deux et le fourrer de confiture, de crème pâtissière ou de glace.

Comme les génoises ne brunissent pas au four micro-ondes, nous vous conseillons de les glacer pour leur donner une belle apparence.

Génoise classique

5½ min

Temps d'attente : 10 min

6 oz/175 g de margarine ou de beurre, ramolli
1 ⅜ de tasse/175 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
¾ de tasse/175 g de sucre
3 oeufs
2 ou 3 cuil. à soupe de lait
glace (voir p.96)

1 GÂTEAU ROND DE 8 po/20 cm OU 1 GÂTEAU CARRÉ DE 8 ½ x 8½ po/22 x 22 cm

Ce gâteau a été cuisiné sur 4 fours de puissance différente. Consultez les temps de cuisson ci-dessous.

Watts	Rond	Carré
700	5 ½ à 7 ½	7 à 9
650	6 à 8	7 ½ à 9 ½
600	7 à 9	8 à 10
500	8 à 10	9 à 11

Glaces, *de gauche à droite*
Rangée supérieure : *noisettes et chocolat, fondant au beurre, érable*
Deuxième rangée : *citron, caramel, orange*
Troisième rangée : *beurre d'arachide, chocolat, caramel foncé*
Bas : *café, cerises et noix, fondant aux noix*

Comment réussir une génoise aux micro-ondes

Graissez *un plat à soufflé de 8 po/20 cm ou un moule carré peu profond de 8 ½ x 8½ po/22 x 22 cm et foncez la base de papier ciré graissé.*

Fouettez *le beurre avec la farine, la poudre à pâte, le sucre, les oeufs et assez de lait pour battre en crème. Versez dans le plat.*

Faites cuire *le gâteau rond de 5 ½ à 7 ½ min à MAX. jusqu'à ce qu'une broche insérée en ressorte propre. Tournez de ¼ de tour toutes les 2 min.*

Si vous préparez *un gâteau carré, faites-le cuire de 7 à 9 min à MAX. jusqu'à ce que le dessus soit ferme. Tournez le moule de ¼ de tour chaque min.*

Laissez reposer *10 min puis démoulez sur une grille. Ôtez le papier et laissez refroidir.*

Tranchez *en deux et fourrez, lorsque froid, de confiture. Tamisez de sucre glace ou glacez.*

Glaces de fantaisie

Rehaussez votre génoise d'une glace originale. Les quantités conviennent aux gâteaux rond et carré.

Fondant au beurre

30 s

Temps d'attente : aucun

½ oz/15 g de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de crème ou de lait
1 pincée de sel
1 ½ tasse/225 g de sucre glace
¼ de cuil. à café d'extrait de vanille ou de rhum

1 Mélangez le beurre, la crème et le sel dans un bol. Faites chauffer de 30 à 40 s à MED., jusqu'à ébullition.

2 Ajoutez le sucre glace et l'extrait puis battez jusqu'à ce que le tout soit bien lisse, en ajoutant quelques gouttes de crème si nécessaire pour diluer la glace.

VARIANTES

Glace au café : ajoutez ¼ de cuil. à café de café instant au mélange au beurre et remuez avant de faire chauffer.

Glace à l'érable : incorporez 2 cuil. à café de sirop d'érable au sucre.

Glace au beurre d'arachide : ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre d'arachide au mélange avant de faire chauffer.

Fondant aux noix : augmentez la portion de beurre à 1 oz/25 g et ajoutez 1 oz/25 g de noix hachées avant de faire chauffer.

Glace au caramel

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 oz/25 g de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de lait
¼ de tasse/40 g de cassonade
1 ½ tasse/225 g de sucre glace

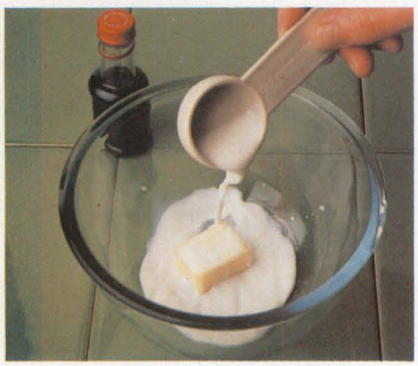
1 Mélangez le beurre avec le lait et la cassonade dans un bol. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. jusqu'à ébullition en remuant à mi-cuisson. Faites bouillir 30 s.

2 Ajoutez le sucre glace; battez en crème.

VARIANTE

Caramel foncé : faites fondre le beurre de 1 à 3 min à MAX. jusqu'à ce que bien bruni, puis continuez comme ci-dessus.

Préparation et emploi du fondant au beurre



Mélangez *le beurre avec la crème et le sel dans un bol. Faites chauffer de 30 à 40 s à MED., jusqu'à ébullition.*

Ajoutez *le sucre et l'extrait. Battez jusqu'à consistance lisse. Épaississez avec du sucre, ou diluez avec du lait.*

On doit *obtenir une glace assez consistante pour qu'elle garde sa forme, tout en étant crémeuse. Vous aurez peut-être à diluer une glace chaude une fois refroidie.*

Glacez *les côtés du gâteau d'une mince couche, et répétez avec couche plus épaisse (environ les 2/3 de la glace).*

Glacez *le dessus de la même façon avec ce qui reste. Congelez toutefois un gâteau sans glace. Vous le décorerez une fois dégelé.*

Décorez *à la spatule ou avec le dos d'une cuiller. Couvrez le dessus de noix de coco ou noix hachées, si désiré.*

Glace au chocolat

2 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

2 cuil. à soupe de cacao en poudre
1 oz/25 g de beurre ou de margarine
1 ½ cuil. à soupe de lait
1 ½ tasse/225 g de sucre glace
½ cuil. à café d'extrait de menthe

1 Mélangez le cacao dans un bol avec le beurre et le lait. Faites chauffer 2 min à MED. en remuant après 1 ½ min.

2 Incorporez le reste des ingrédients. Laissez reposer de 3 à 5 min. Battez jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

VARIANTE

Noisettes et chocolat : ajoutez 1 oz/25 g de noix au chocolat avant de faire chauffer. Omettez la menthe.

Glace au citron

½ min

Temps d'attente : aucun

½ oz/15 g de beurre ou de margarine
1 ½ cuil. à café de crème ou de lait
1 ½ cuil. à café de jus de citron
½ cuil. à café de zeste de citron râpé
1 pincée de sel
1 ½ tasse/225 g de sucre glace
¼ de cuil. à café d'extrait de vanille
1 ou 2 gouttes de colorant alimentaire jaune

1 Mélangez le beurre dans un bol avec la crème ou le lait, le jus et le zeste de citron et le sel. Faites chauffer de 30 à 40 s à MED., jusqu'à ébullition du mélange.

2 Ajoutez le sucre, la vanille et le colorant. Battez en crème; diluez de quelques gouttes de crème si la glace est trop épaisse.

VARIANTES

À l'orange : remplacez la crème et le jus de citron par 2 cuil. à soupe de jus d'orange et le zeste de citron par 2 cuil. à café de zeste d'orange.
Cerises et noix : pour une couleur plus vive, remplacez le jus de citron par 1 cuil. à soupe de jus de cerise et omettez le zeste. Faites chauffer, puis incorporez 2 cuil. à soupe de cerises au marasquin et 2 cuil. à soupe de noix de grenoble en même temps que le sucre. Omettez le colorant.

Micro-truc

On peut réfrigérer un surplus de glace. Faites-lui reprendre son moelleux en la réchauffant quelques secondes à MAX.

Une génoise onctueuse, nappée d'une glace au citron et fourrée de crème pâtissière.

Souper romantique pour deux

Célébrez un anniversaire ou impressionnez un ami avec ce souper romantique pour deux. Il se prépare rapidement grâce au four micro-ondes.

Lorsque vous n'êtes que deux pour souper, vous voulez bien sûr passer le plus de temps possible ensemble. C'est durant de telles occasions que vous apprécierez le plus votre four, autant pour préparer à l'avance, réchauffer que pour cuire des aliments.

La majeure partie du temps de préparation consacré à ce menu s'effectue à l'avance. Le veau ne requiert que quelques minutes de préparation, et n'est que plus délicieux préparé la veille.

Le veau n'étant pas une viande grasse, il est à son meilleur cuit en sauce comme dans ce menu. En plus d'en rehausser la saveur, la sauce empêche le veau de s'assécher. Accompagnez-le de pâtes.

Toute la préparation des légumes, de la salade et des fruits s'effectue à l'avance et se conserve au réfrigérateur.

Une fois tous les éléments de votre menu sous contrôle, concentrez-vous sur la décoration de votre table pour l'occasion spéciale.

Utilisez une nappe blanche ou de couleur pastel, couverte de dentelle. Ajoutez deux chandelles de couleur harmonisée et choisissez vos fleurs préférées comme centre de table.

Lorsque votre invité arrivera, tout sera parfait et vous pourrez déguster un apéritif en sa compagnie pendant que le veau réchauffe doucement aux micro-ondes. Le brocoli ne nécessite que quelques minutes de cuisson, et les cappuccino, en plus de finir agréablement le repas, vous fourniront une excuse pour flâner plus longtemps à la table !

Compte à rebours

La veille

Faites cuire le veau sans le persil frais. Couvrez et réfrigérez. Laissez-le reposer à la température ambiante 1 h avant de le faire réchauffer.

Pendant la matinée

Préparez la laitue pour la salade. Couvrez et réfrigérez. Faites frire les cubes de pain. Lavez le raisin et placez dans un bol. Nettoyez le brocoli. Couvrez et réfrigérez les deux.

1 h avant de servir

Faites frire le bacon et coupez-le en morceaux de ½ po/1 cm. Garnissez les feuilles de laitue de tomate hachée, d'oeuf, de bacon et des croûtons. Préparez la vinaigrette, mais ne mouillez la salade qu'au moment de servir.

Laissez reposer le raisin à la température de la pièce avant le repas.

20 à 25 min avant

Faites cuire les pâtes sur la cuisinière. Rincez le brocoli et faites cuire aux micro-ondes. Laissez reposer. Ajoutez le persil au veau, couvrez et faites chauffer 7 ou 8 min à MED., en remuant 1 fois durant la cuisson.

Entre l'entrée et le plat principal

Couvrez le brocoli de noisettes de beurre et faites réchauffer de 30 à 45 s. Versez le veau sur les nouilles.

Après le plat principal

Servez le raisin et les fromages. Faites chauffer les cappuccino et servez.

Saupoudrez *l'eau chaude du sucre et du café et remuez jusqu'à dissolution.*

Préparation de la salade en fleurs

Faites cuire *le bacon entre deux papiers absorbants; coupez en morceaux de ½ po/1 cm. Utilisez de 6 à 8 feuilles de laitue par salade.*

Remplissez *les salades des ingrédients, sans presser. Mouillez de vinaigrette et saupoudrez de persil et de fromage.*

Salade en fleurs

2 min

Temps d'attente : aucun

SALADE
2 tranches de bacon
1 petite pomme de laitue
2 tomates hachées
2 oeufs durs, hachés
1 tranche de pain en cubes de ½ po/1 cm, frits

VINAIGRETTE
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
sel et poivre
1 bonne pincée de moutarde en poudre

GARNITURE
½ cuil. à café de persil haché
½ cuil. à café de parmesan râpé

2 PERSONNES

1 Placez le bacon entre 2 papiers absorbants et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX. Coupez en morceaux de ½ po/1 cm.
2 Placez 12 ou 16 feuilles de laitue sur 2 petites assiettes pour former des fleurs. Déchiquetez le reste dont vous remplirez la salade.
3 Couvrez la laitue des tomates, des oeufs, des croûtons et du bacon.
4 Mélangez le vinaigre et l'huile, puis le reste des ingrédients. Versez sur la salade et saupoudrez de la garniture.

Bouquets de brocoli

Le temps de cuisson des bouquets dépend de l'épaisseur et de la tendreté des branches. Choisissez des bouquets de même dimension et placez-les, têtes vers l'intérieur, sur une assiette. Percez les branches à la fourchette pour uniformiser leur cuisson.

On doit couvrir le brocoli d'une pellicule plastique entrouverte pour laisser s'échapper la vapeur et pour empêcher les branches de se rider durant la cuisson. Les bouquets devraient rester croquants et d'un beau vert.

Brocoli frais : préparez 8 oz/225 g de bouquets de brocoli. Placez-les dans un plat peu profond et ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites chauffer de 8 à 10 min à MAX. en tournant 1 fois. Servez chaud avec du beurre fondu.

Brocoli surgelé : retirez 8 oz/225 g de brocoli du sachet. Placez dans un plat peu profond avec 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 2 min à MAX. Séparez les bouquets et faites cuire 3 ou 4 min de plus. Servez chaud avec du beurre fondu.

Veau à la crème

9 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

4 cuil. à café de farine tout usage
1 bonne pincée de sel
1 bonne pincée de poivre
12 oz/350 g de longe de veau maigre, en cubes de ¾ de po/2 cm
1 ½ oz/40 g de beurre
5 cuil. à soupe de crème 15% ou de lait
2 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à café de persil frais, haché
4 ou 5 oz/100 à 150 g de tagliatelle

2 PERSONNES

1 Mélangez 1 cuil. à soupe de farine dans un sac avec le sel et le poivre. Ajoutez la viande et remuez bien.

2 Faites fondre le beurre 1 min dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, à MAX.

3 Incorporez la viande et le reste de la farine au beurre fondu. Ajoutez la crème ou le lait, le vin blanc et le persil haché frais.

4 Couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MED., jusqu'à tendreté de la viande. Remuez une fois durant la cuisson puis à la fin. Laissez reposer de 3 à 5 min, si vous avez besoin d'un peu plus de temps de préparation.

5 Entre-temps, faites cuire les pâtes de façon conventionnelle.

6 Égouttez-les et placez-les sur un plat de service. Couvrez du veau en sauce.

Plateau de fromages italiens

4 oz/100 g de fontina ou de parmigiano reggiano (parmesan)
4 oz/100 g de dolcelatte
4 oz/100 g de bel paese
choix de craquelins à fromage
8 oz/225 g de raisins noirs

1 Tranchez le fontina ou le parmigiano en quatre. Placez-le sur un plateau à fromage, avec le dolcelatte, le bel paese et les craquelins.

2 Lavez les raisins et placez-les dans un bol en verre.

Cappuccino pour deux

3 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml d'eau froide
2 cuil. à café de cassonade
2 cuil. à café de café instant
4 cuil. à soupe de liqueur à l'orange
2 cuil. à soupe de crème fouettée

1 Faites chauffer l'eau 2 min dans un pot à MAX.

2 Ajoutez le sucre et le café. Faites chauffer 1 min à MAX. Remuez et ajoutez la liqueur.

3 Versez le cappuccino dans 2 tasses et couronnez de crème fouettée.

Congélation des légumes

Un four micro-ondes pour congeler des légumes ? Eh oui ! Cet appareil à multiples usages vous servira à blanchir les légumes avant la congélation et à les réchauffer aux repas.

Les légumes blanchis aux micro-ondes resteront colorés et bien croquants. Si vous possédez un jardin, récoltez vos légumes jeunes. Si vous les achetez au marché, choisissez les légumes les plus jeunes et les plus frais. Les micro-ondes leur conserveront toute leur saveur et leur fraîcheur.

Pour de meilleurs résultats, suivez les quantités indiquées au tableau de la page 104. Si vous désirez faire blanchir plusieurs légumes, faites cuire les premiers pendant que vous préparez les seconds. Les petites quantités blanchiront de façon plus uniforme et produiront moins de condensation dans le four. Les légumes verts blanchis doivent être croquants; les autres doivent pouvoir se plier sans être tendres.

Comment blanchir les légumes frais

Nettoyez *bien les légumes. Coupez-les en tranches de 1 po/2,5 cm ou en bouquets, qui se cuisent et se congèlent aisément.*

Placez *les morceaux dans une casserole avec de l'eau; couvrez. Faites cuire selon le temps indiqué sur le tableau (p. 104).*

Égouttez *et plongez les légumes dans de l'eau glacée immédiatement après la cuisson. Égouttez bien.*

Comment blanchir du maïs en épi

Placez *les épis, bien distancés, dans un plat peu profond. N'en faites pas blanchir plus de 4 à la fois. Ajoutez ½ tasse/125 ml d'eau, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 4 min à MAX.*

Tournez *les épis à mi-cuisson, couvrez de nouveau et laissez la cuisson se terminer.*

Comment sceller sous vide

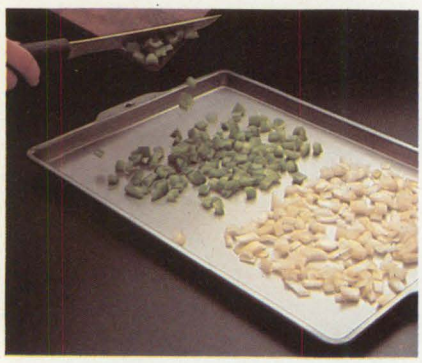
Utilisez *un sac pour congeler et insérez-y les légumes blanchis.*

Ôtez *le plus d'air possible. Scellez les sacs à l'aide d'un cachet à sacs hermétique ou à l'aide d'une attache. Étiquetez avec soin.*

Temps de cuisson pour blanchir les légumes aux micro-ondes

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAXIMUM	INSTRUCTIONS
Haricots verts, entiers ou en morceaux	8 oz/225 g	6 min	Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l couverte, avec 1 ¼ tasse/300 ml d'eau. Remuez 2 fois.
Gourganes	12 oz/350 g	4 ou 5 min	Comme ci-dessus.
Brocoli en bouquets	10 oz/275 g	4 min	Comme ci-dessus.
Choux de Bruxelles	8 oz/275 g	5 min	Comme ci-dessus.
Carottes, tranchées	12 oz/350 g	5 min	Comme ci-dessus.
Chou-fleur en bouquets	10 oz/275 g environ	5 min	Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couverte, avec 1 ¼ tasse/300 ml d'eau. Tournez les bouquets 1 fois.
Épinards ou **bette à carde**	1 lb/450 g	5 ou 6 min	Dans un bol de 15 tasses/3,75 l, couvert, avec 1 ¼ tasse/300 ml d'eau. Remuez 3 fois.
Okra, entier ou en morceaux	12 oz/350 g	5 ou 5 ½ min	Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couverte, avec 1 ¼ tasse/300 ml d'eau. Remuez 2 fois.
Pois, écossés	8 oz/225 g (environ 1 ½ lb/ 700 g en cosses)	4 min	Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couverte, avec 1 ¼ tasse/300 ml d'eau. Remuez 1 fois.
Courgettes, tranchées	10 oz/275 g	4 min	Dans une casserole de 7 ½ tasses/ 2 l, couverte, avec 1 ¼ tasse/300 ml d'eau. Remuez 1 fois.
Champignons, entiers ou tranchés	1 lb/450 g	3 min	Comme ci-dessus, plus 4 cuil. à soupe de jus de citron. Ajoutez 2 autres cuil. à soupe à l'eau glacée.
Maïs en épi	4	10 min	Placez les épis dans un plat de 8 x 12 po/ 20 x 30 cm. Ajoutez ½ tasse/125 ml d'eau et couvrez. Tournez chaque épi 1 fois.

Empaquetage en portions



Étalez *des petits morceaux de légumes ou des pois en une couche sur une rôtissoire.*

Congelez *jusqu'à fermeté. Transférez dans un sac en plastique pour congeler.*

Ôtez *le plus d'air possible et attachez. Pour utiliser, ne retirez que ce dont vous avez besoin.*

Cuisson aux micro-ondes des légumes congelés

Les légumes congelés se cuisent à merveille dans un four micro-ondes. La rapidité de la cuisson et le peu d'eau utilisée durant la cuisson et le réchauffage produisent des légumes colorés et savoureux. Il ne s'agit que de bien calculer son temps. Vous obtiendrez également des légumes remplis de vitamines.

On peut faire cuire les légumes congelés directement dans l'assiette. On peut aussi les faire cuire dans leur sac si celui-ci est résistant. Les légumes surgelés du commerce se cuisent aussi dans leur sac.

La cuisson des légumes congelés

Placez *les légumes dans une casserole, côté glacé sur le dessus, avec 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 2 min à MAX.*

Remuez *et séparez les légumes de temps à autre. 9 oz/250 g de légumes requièrent 9 min de cuisson, et un poids plus élevé jusqu'à 15 min.*

La cuisson des légumes congelés en sacs

Pliez *le sac, si possible, pour séparer les légumes. Plongez-le dans de l'eau chaude, si nécessaire.*

Coupez *le dessus en croix ou fendez le sac pour permettre à la vapeur de s'échapper.*

Placez *le sac, côté coupé en bas, dans un plat. Un poids de 6 à 9 oz/175 à 250 g demande de 3 à 6 min pour dégeler à MAX. S'il est plus lourd, calculez environ 8 min. Une fois cuits, versez les légumes dans le plat, en tenant les coins pour eviter de vous brûler.*

Adaptation d'une recette : les sauces

Les sauces sont l'élément essentiel de toute cuisine raffinée. Suivez les instructions étape par étape qui vous permettront d'adapter vos recettes de sauces à la cuisson aux micro-ondes.

Il ne faut souvent qu'une bonne sauce pour relever un plat. La plupart des sauces, même préparées de façon conventionnelle, ne sont pas difficiles à réaliser, mais leur cuisson aux micro-ondes vous facilitera encore plus la tâche.

Si toutes les sauces ne sont pas remuées à la même fréquence durant leur cuisson, aucune toutefois ne requiert une attention constante comme dans le cas de la cuisson traditionnelle. Même les sauces à base d'oeufs, que vous regardez avec raison d'un oeil plus sceptique, se réaliseront en un clin d'oeil.

Les recettes qui suivent vous indiqueront comment adapter les sauces traditionnelles au four micro-ondes. Les instructions étape par étape vous montreront combien il est facile d'adapter ses recettes préférées.

Lorsque vous cuisinez des sauc à base de lait, utilisez toujours un contenant large et profond car les sauces doublent souvent de volume lorsqu'elles bouillent. Un contenant aux côtés droits réchauffera plus vite les aliments. Ajoutez le sucre, s'il y a lieu, au début de la préparation.

NOTE : on peut remplacer le lait des sauces salées par une égale quantité de lait et de bouillon.

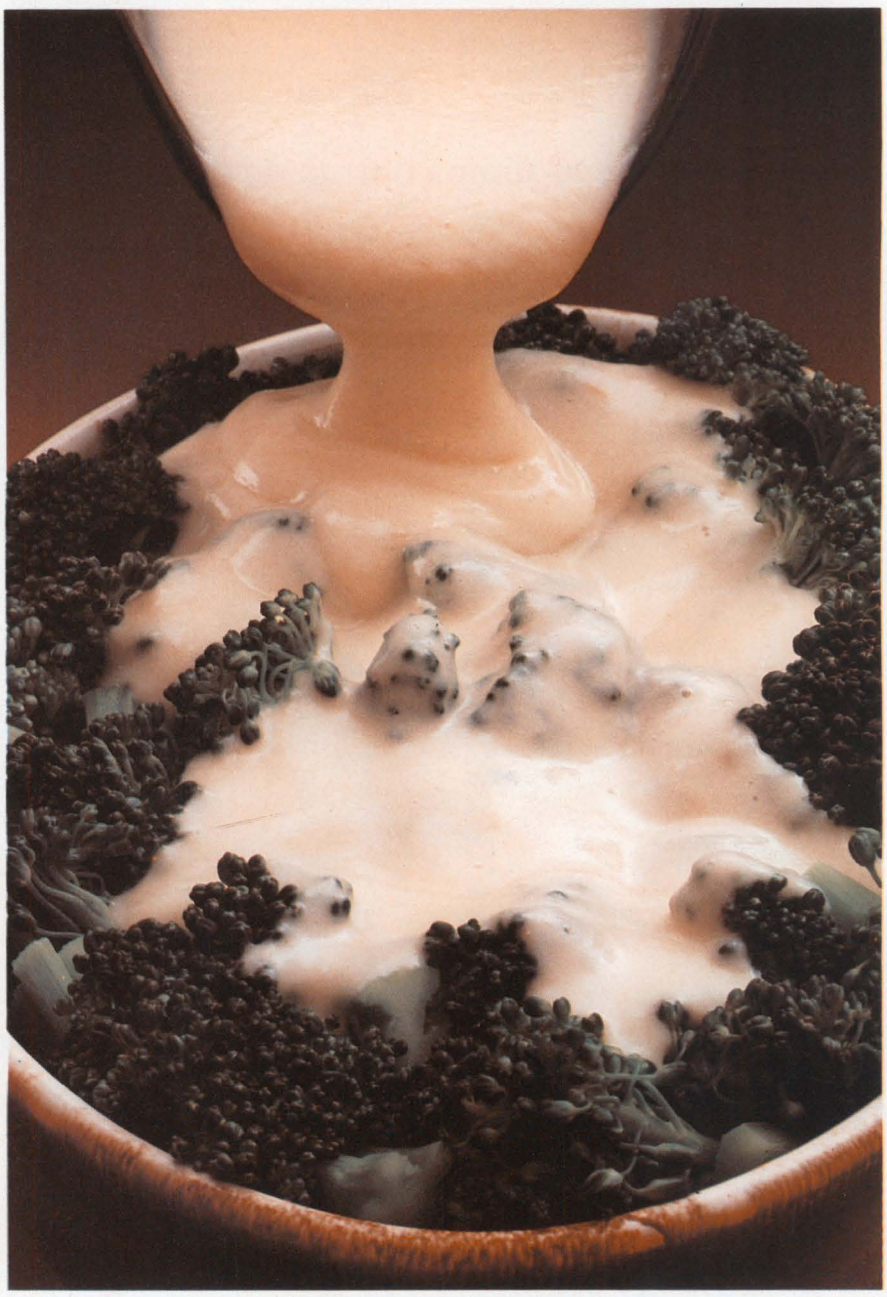
Les avantages des sauces aux micro-ondes

- Aucune casserole collée ou figée de graisse à laver !
- Moins de vaisselle car la sauce passe directement de la saucière à la table.
- Les sauces sont si rapides à préparer que vous n'avez pas besoin de vous y prendre à l'avance ; elles se préparent au moment de servir.

Remarques

La sauce sera plus lisse et satinée si on la brasse souvent durant la cuisson. Utilisez un petit fouet; c'est le moyen le plus rapide et le plus efficace de la remuer.

Réchauffer 1 ¼ tasse/300 ml de sauce préparée à l'avance est l'affaire de 2 min seulement, 3 min si la sauce est très épaisse. Remuez bien avant de servir (comme le sucre attire l'énergie, les sauces sucrées réchauffent beaucoup plus rapidement que les autres).



Béchamel classique

Épaisse	Légère
1 oz/25 g de beurre ou de margarine	1 oz/25 g de beurre ou de margarine
¼ de tasse/25 g de farine tout usage	1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait	1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel, poivre	sel, poivre
	Donne 1 ¼ tasse/300 ml de sauce

1. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine puis incorporez peu à peu le lait.

2. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ébullition et épaississement, en remuant constamment. Assaisonnez au goût.

Faites chauffer à MAX.

De 2 ½ tasses/600 ml

Chaque 1 ½ min

Béchamel

5½ min

Temps d'attente : aucun

Suivez la méthode ci-dessous pour une sauce épaisse ou légère.

ÉPAISSE

1 oz/25 g de beurre ou de margarine
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel, poivre

LÉGÈRE

1 oz/25 g de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel, poivre

DONNE 1 ¼ tasse/300 ml DE SAUCE

1 Placez le beurre dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml. Faites fondre 30 s à MAX.

2 Incorporez la farine, puis le lait en remuant jusqu'à ce que bien lisse.

3 Faites cuire environ 5 min à MAX., en remuant chaque 1 ½ min, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et lisse. Assaisonnez au goût.

VARIANTES

Fromage : ajoutez 3 oz/75 g de cheddar râpé à la fin de la cuisson. Faites chauffer quelques secondes de plus si nécessaire.

Persil : ajoutez 2 ou 3 cuil. à soupe de persil haché à la sauce.

Crevettes : 1 min avant la fin de la cuisson, ajoutez 2 oz/50 g de crevettes décortiquées, 1 cuil. à café de jus de citron et 1 cuil. à café de pâte de tomate à la sauce.

Champignons : Faites cuire 2 oz/50 g de champignons tranchés avec 1 cuil. à soupe de beurre pendant 2 min à MAX. Ajoutez à la sauce 2 min avant la fin de la cuisson.

Câpres : ajoutez 1 cuil. à soupe de câpres égouttées et finement hachées à la sauce 1 min avant la fin de la cuisson.

Oignon : ajoutez 1 oignon haché au beurre fondu et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

POUR ENRICHIR UNE BÉCHAMEL

Pour une occasion spéciale, ajoutez un peu de beurre, de crème ou un jaune d'oeuf à la sauce ou à ses variantes pour obtenir un velouté riche et onctueux.

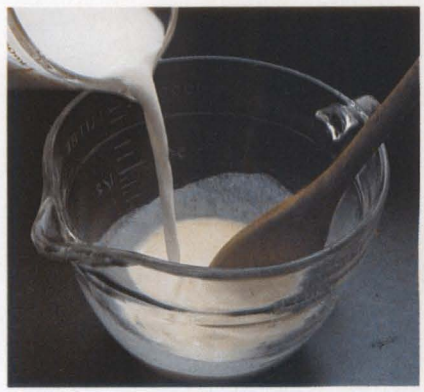
Le beurre : ajoutez ½ oz/15 g de beurre à la sauce avant de servir.

Les jaunes d'oeufs : Battez un jaune d'oeuf dans un bol et ajoutez peu à peu la sauce chaude. Faites chauffer 1 min à MAX., en remuant 2 fois durant la cuisson. Ne laissez pas bouillir. Ce procédé permet à la sauce de se lier.

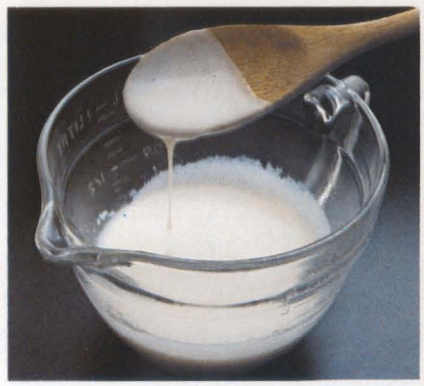
La crème : incorporez ¼ de tasse/50 ml de crème 15% ou 35% à la sauce épaisse chaude. Faites chauffer 1 min à MAX. Remuez bien; ne laissez pas bouillir.

Comment réussir une béchamel aux micro-ondes :

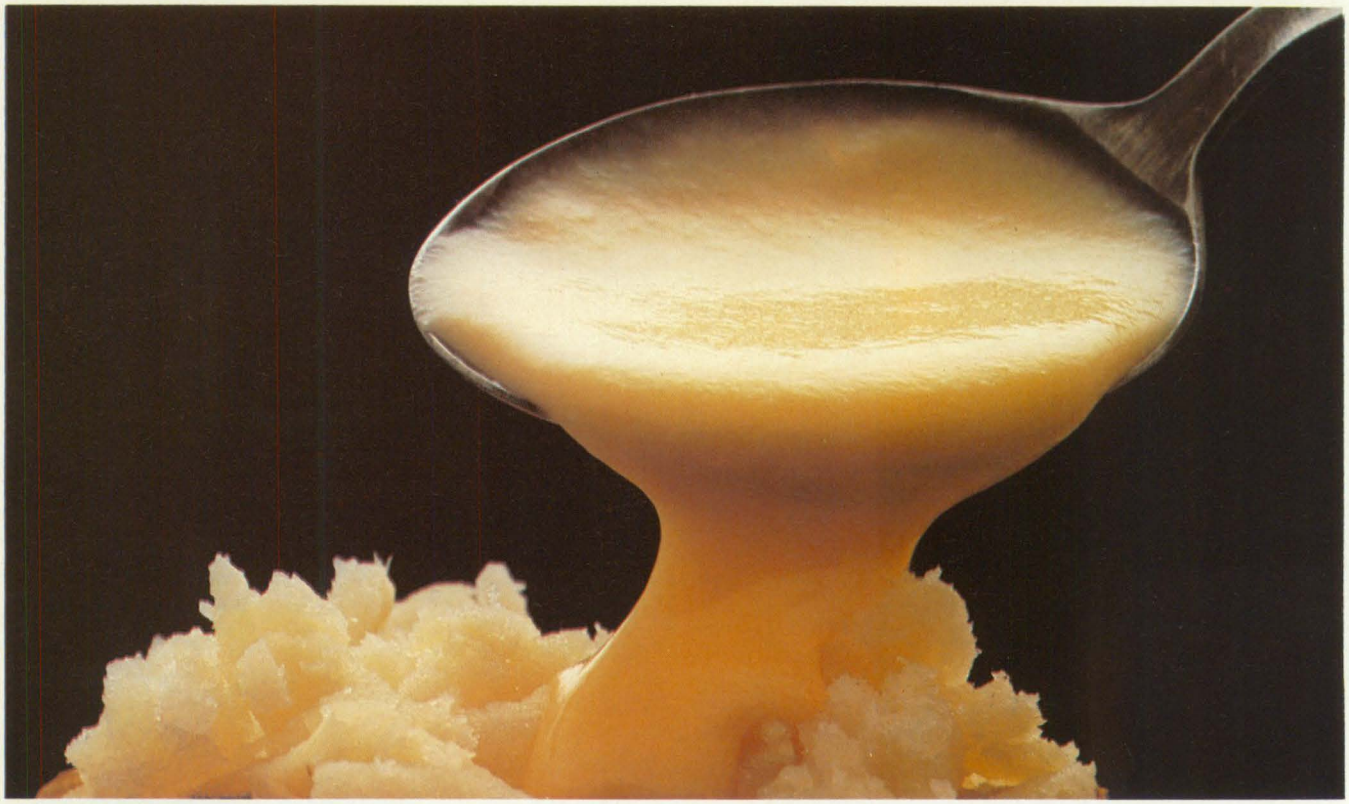
Mesurez *le beurre ou la margarine et placez-le dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte car le beurre pétille en fondant.*



Faites fondre *30 s à MAX. Ajoutez la farine et versez lentement le lait en remuant. Faites cuire 5 min.*



Remuez *la sauce chaque 1 ½ min jusqu'à ce qu'elle nappe le dos d'une cuiller ou qu'elle retombe en filet mince, selon vos besoins.*



Sauce hollandaise

2 jaunes d'oeufs
2 cuil. à soupe de jus de citron ou de vinaigre
1 cuil. à soupe d'eau
1 bonne pincée de sel
1 pincée de piment de cayenne
4 oz/100 g de beurre en morceaux
Donne ⅝ de tasse/150 ml

1. Mélangez les jaunes d'oeufs, le jus de citron ou le vinaigre, l'eau, le sel et le cayenne dans un bain-marie. Battez à l'aide d'un fouet métallique.

2. Ajoutez le tiers du beurre au mélange de jaunes d'oeufs, faites cuire au-dessus de l'eau chaude, non bouillante, en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre fonde.

3. Répétez avec un autre tiers du beurre. Ajoutez ensuite le reste du beurre en battant jusqu'à épaississement. Ôtez du feu.

Faites fondre tout le beurre et fouettez dans le mélange de jaunes d'oeufs

Petit bol

Faites chauffer à MED., en remuant toutes les 15 secondes

Sauce hollandaise

1¼ min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

2 jaunes d'oeufs
2 cuil. à soupe de jus de citron ou de vinaigre
1 cuil. à soupe d'eau
1 bonne pincée de sel
1 pincée de piment de cayenne
4 oz/100 g de beurre, coupé en morceaux

DONNE ENVIRON 5/8 de tasse/15 ml

1 Battez les jaunes d'oeufs dans un bol avec le jus de citron ou le vinaigre, l'eau, le sel et le piment de cayenne.
2 Placez le beurre dans un bol et faites fondre 45 s à MAX.
3 Fouettez le beurre avec le mélange d'oeufs à l'aide d'un fouet métallique. Faites chauffer 15 s à MED. puis remuez et vérifiez l'épaississement. Faites chauffer par à-coups de 15 s jusqu'à ce que la sauce ressemble à de la crème légèrement fouettée.
4 Laissez reposer 1 ou 2 min, en fouettant à plusieurs reprises.

Micro-trucs

Les sauces aux oeufs se séparent facilement si elles sont trop cuites. Remuez donc fréquemment durant la cuisson, en raclant les bords, et ôtez la sauce du four lorsqu'elle est presque prête. La cuisson finale s'effectuera durant le temps de repos.

Si la sauce a la bonne consistance lorsqu'elle est retirée du four, placez le bol dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Conseils du chef

Si la sauce hollandaise commence à se séparer, incorporez immédiatement 1 cuil. à soupe d'eau froide pour la refroidir.

Si la sauce se sépare, ne vous en faites pas, cela s'arrange facilement : versez 2 cuil. à café de vinaigre ou de jus de citron dans un bol et ajoutez peu à peu la sauce en fouettant vigoureusement.

Si la sauce est trop épaisse, incorporez 1 cuil. à soupe d'eau.

Les pains de viande

Que ce soit à l'occasion d'un souper entre amis, en famille ou en tête-à-tête, pains de viande et micro-ondes font toujours bon ménage.

Le boeuf haché est une des viandes les plus nourrissantes sur le marché. Elle se transforme en un nombre incroyable de plats, mais le pain de viande est certainement celui qui s'adapte le mieux au four micro-ondes.

À partir de la recette de base, qui s'emploie aussi telle quelle, vous pouvez créer de délicieuses variantes. En fait, à peu près n'importe quelle combinaison de bonnes choses se roule à l'intérieur du pain de viande pour en faire un plat toujours apprécié.

Pain de viande aux légumes

Pain de viande de base

16 min

Temps d'attente : 5 min

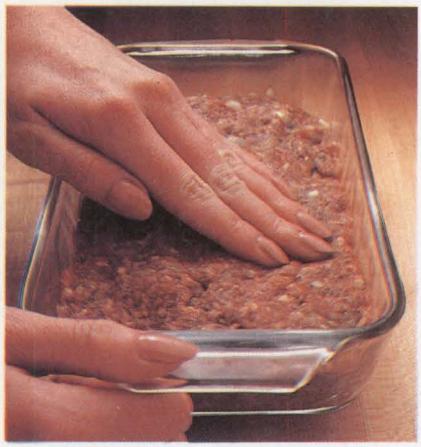
1 ½ lb/700 g de boeuf haché
1 oeuf battu
2 oz/50 g de chapelure
1 oignon émincé
1 branche de céleri, hachée fin
1 cuil. à soupe de ketchup
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
sel, poivre

4 À 6 PERSONNES

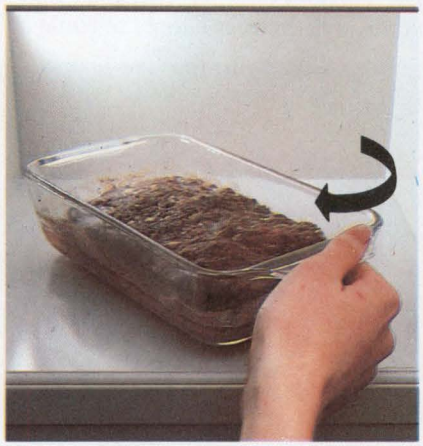
VARIANTE
Traditionnellement, le pain de viande se présente sous forme de miche de pain. Pour réussir la cuisson aux micro-ondes d'un de ces pains - à MAX. - tournez le plat à mi-cuisson. Si les coins cuisent plus rapidement, réduisez la puissance à MED. et doublez le temps de cuisson.

Cuisez de la même façon un pain de viande en couronne. Il existe des moules en couronne spécialement adaptés aux fours micro-ondes. Vous pouvez aussi créer le vôtre en plaçant un verre au centre d'un bol de 10 tasses/2,5 l.

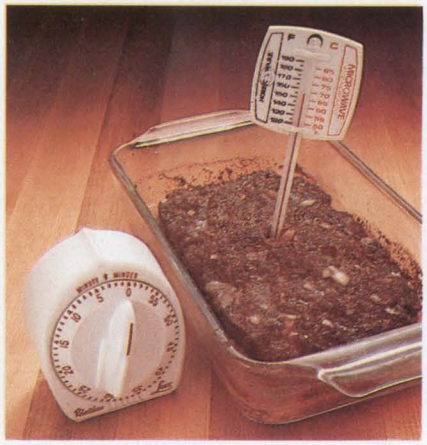
Comment réussir un pain de viande aux micro-ondes



Mélangez *tous les ingrédients dans un bol. Pressez le mélange dans un plat de 7 x 4 po/18 x 10 cm, en égalisant et en lissant le dessus.*



Faites chauffer *le pain de viande, à découvert, de 16 à 18 min à MAX. Tournez le plat à mi-cuisson, pour que les extrémités cuisent uniformément.*



Vérifiez *le pain de viande : il devrait être ferme et bien cuit. Laissez reposer 5 min, à découvert, jusqu'à ce que la température interne atteigne 140 ou 150°F/60 ou 65°C.*

Variez la forme de votre pain de viande

Les pains de viande **ronds** *se présentent pleins ou en couronne. Utilisez un plat à tarte d'environ 10 po/25 cm pour le moule plein. La forme en couronne s'adapte bien à tous les fours micro-ondes. Ce moule est plus profond que les plats à tarte, mais l'énergie part du centre et permet une cuisson uniforme. Vous pouvez créer un moule en couronne en plaçant un petit verre, une tasse ou un bol au centre d'un plat rond.*

On doit placer les pains de viande **individuels** *dans des bols en verre de ¾ de tasse/175 ml de même taille. Placez-les en couronne dans le four. Tournez à mi-cuisson.*

Pain de viande aux légumes

26½ min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de boeuf haché
2 oeufs
2 oz/50 g de chapelure
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire

GARNITURE
1 poivron vert, haché
1 poivron rouge, haché
1 oignon haché

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez les ingrédients du pain de viande puis placez-le sur un papier ciré, en rectangle de ½ po/1 cm d'épais.
2 Faites cuire les poivrons 1 ½ min à MAX. Saupoudrez la viande des poivrons et de l'oignon, en laissant une bordure de 1 po/2,5 cm.
3 Roulez comme illustré à droite, en pressant les extrémités pour bien sceller.
4 Placez dans un moule de 8 ½ x 4 ½ po/22 x 11 cm, partie scellée sur le dessous. Faites cuire 5 min à MAX.
5 Baissez la puissance à MED. et faites cuire de 20 à 23 min (température interne : 140 ou 150°F/60 ou 65°C). Tournez 1 fois durant la cuisson, puis laissez reposer 5 min.

VARIANTES
Il n'est pas nécessaire de faire cuire les légumes suivants 1 ½ min avant d'en couvrir la viande. Pour les autres, suivez les instructions à l'étape 2 du pain de viande aux légumes. Remplacez les poivrons et l'oignon par :

- 5 oz/150 g de tomates hachées
  2 oz/50 g de champignons hachés
  olives noires en tranches
- 2 oz/50 g de céleri haché
  3 oz/75 g de poireau haché
  3 oz/75 g de fromage râpé

Pain de viande roulé

Roulez *en partant d'une extrémité courte. Levez le papier jusqu'à ce que la viande soit roulée serré. Tirez sur le papier, puis roulez et tirez jusqu'à la fin.*

Pain de viande aux asperges

30 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de boeuf haché
2 oeufs
½ oz/15 g de chapelure
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de lait
sel

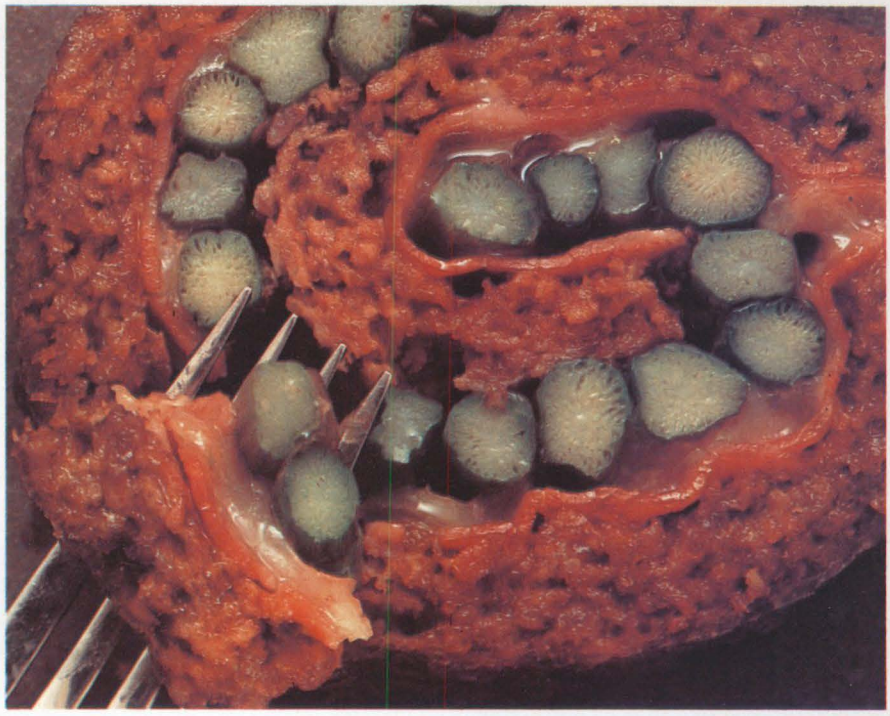
GARNITURE
7 oz/200 g d'asperges surgelées
2 oz/50 g de jambon tranché
2 oz/50 g de mozzarella, tranché

6 À 8 PERSONNES

1 Coupez 1 côté du sac d'asperges et faites cuire 5 min à MAX.

2 Entre-temps, mélangez les ingrédients du pain de viande. Façonnez un rectangle de 9 x 13 po/23 x 33 cm sur un papier ciré, de ½ po/1 cm d'épais.

3 Garnissez des tranches de jambon, du fromage puis des asperges. Laissez une bordure de 1 po/2,5 cm. Roulez comme illustré plus haut et placez dans un moule, partie scellée en dessous. Faites cuire 5 min à MAX.



Pain de viande aux asperges

4 Baissez la puissance à MED. Faites cuire 20 min, en tournant le plat à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit ferme et bien cuite (température interne : 140 à 150°F/60 ou 65°C). Laissez reposer 5 min avant de servir.

Notes sur la congélation

Si vous achetez beaucoup de boeuf haché, divisez-le en portions de 1 à 1 ½ lb/450 à 700 g. Formez des blocs et creusez le centre pour faciliter la décongélation.

Mini pain de viande

4 min

Temps d'attente : 2 min

8 oz/225 g de boeuf haché
1 tranche de pain blanc émietté
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe d'oignon haché
2 cuil. à soupe de ketchup
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 bonne pincée d'ail en poudre
sel, poivre
1 tranche de poivron vert (facultatif)

2 PERSONNES

1 Émiettez le boeuf dans un bol. À l'aide de vos doigts ou d'une fourchette, incorporez le pain, le lait, l'oignon, la moitié du ketchup, la sauce Worcestershire, l'ail et les assaisonnements.
2 Façonnez le mélange en un petit pain de viande rectangulaire. Placez-le dans un moule de 7 ½ x 4 po/19 x 10 cm. Faites cuire 3 min à MAX., en tournant à mi-cuisson.

Mini pain de viande

3 Brossez du reste du ketchup et couronnez du poivron, si désiré.
4 Faites cuire de 1 à 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que la température interne atteigne 140 ou 150°F/60 ou 65°C, en tournant à mi-cuisson et en dégraissant, si nécessaire. Laissez reposer 2 min, à découvert, jusqu'à cuisson complète.

Pain de viande au cari

15 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de boeuf haché
¼ de tasse/50 g de gruau à cuisson rapide
2 oeufs
1 bonne pincée de sel
¼ de cuil. à café de poivre
1 ½ cuil. à café de cari en poudre
1 petit oignon émincé
1 ½ branche de céleri, tranchée
1 pomme, épluchée et râpée
3 oz/75 g de raisins secs

SAUCE
¼ de tasse/50 g de ketchup
2 cuil. à soupe de cassonade
¼ de cuil. à café de cari en poudre

4 À 6 PERSONNES

1 À l'aide de vos doigts ou d'une fourchette, mélangez tous les ingrédients du pain à l'exception des raisins secs et de la moitié de la pomme râpée.

2 Pressez la moitié du mélange dans un moule. Saupoudrez des raisins et du reste de la pomme, en laissant une bordure de 1 po/2,5 cm. Couvrez du reste de la viande, en scellant les extrémités. Faites cuire de 13 à 18 min à MAX. Égouttez le jus de cuisson que vous utiliserez dans la sauce.

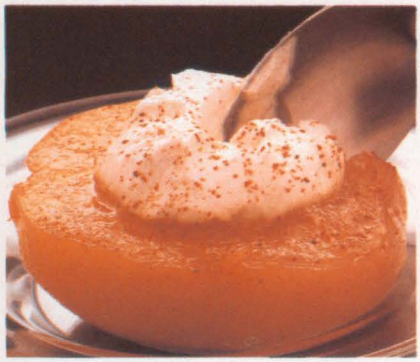
3 Mélangez les ingrédients de la sauce dans un petit bol, en remuant bien. Versez sur le pain de viande. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que la viande soit cuite ou que la température interne atteigne 140 ou 150°F/60 ou 65°C. Laissez reposer 5 min avant de servir. Dégustez chaud ou froid, avec des pommes de terre et une salade.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Les casseroles de porc : découvrez le plaisir des casseroles préparées à l'avance, à congeler et à utiliser pour un repas rapide.

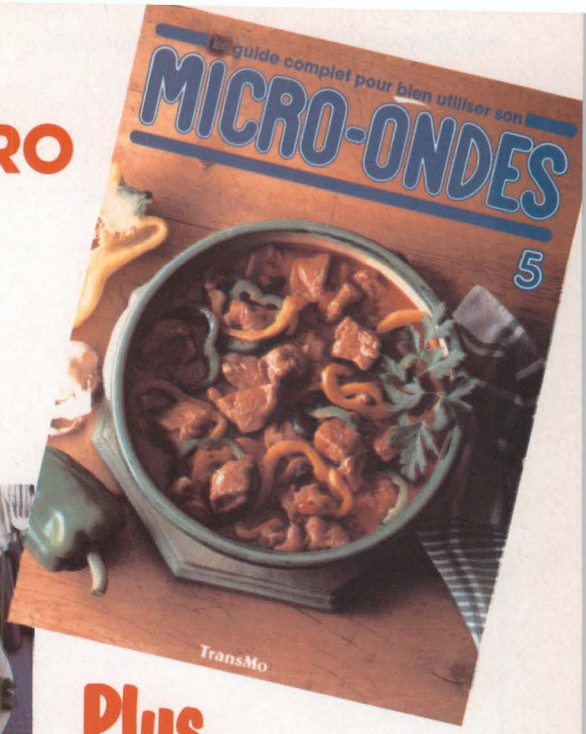
Les morceaux de poulet, cuits en sauce, resteront tendres et succulents. Essayez-les !

Comment vérifier la cuisson de la viande : Ayez confiance en votre four et maîtrisez aisément les méthodes de vérification de la cuisson.



Les desserts aux fruits : transformez les fruits de saison en quelques minutes en desserts sensationnels.

Le repas du dimanche se transforme en fête pour vous et vos invités.



Plus...

Faites cuire un chou-fleur complet dans votre four : il restera croquant et savoureux. De plus, les repas dans une tasse vous amuseront !

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Cuisine micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.

Pour un four de **500 watts :** *si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MÉD.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 4

Abaisse de tarte au blé entier 87
Boissons
- Cappuccino pour deux 101
- Chocolat chaud 90
- Limonade maison 89
Casse-croûte
- Bouchées à la guimauve 90
- Hamburger 91
- Hot-dog 91
- Mini-pizzas 90
Desserts
- Compote de pommes 86
- Croustillant aux pommes 87
- Pommes au four 88
- Tarte aux pommes épicée 87
Fondant au beurre 96
Fondant aux noix 96
Fruits
- Compote de pommes 86
- Croustillant aux pommes 87
- Farce aux pommes 87
- Pommes au four 88
- Tarte aux pommes épicée 87
Génoise classique 95
Glace à l'érable 96
Glace à l'orange 97
Glace au beurre d'arachide 96
Glace au café 96
Glace au caramel 96
Glace au chocolat 97
Glace au citron 97
Glace cerises et noix 97
Légumes
- Bouquets de brocoli 100
- Salade de pommes de terre 90
Pains de viande
- Mini pain de viande 112
- Pain de viande au cari 112
- Pain de viande aux asperges 111
- Pain de viande aux légumes 111
- Pain de viande de base 110
Plateau de fromages italiens 101
Poisson
- Darnes de saumon à l'aneth 93
Salade en fleurs 100
Sauces
- Béchamel 107
- Sauce hollandaise 108
Veau
- Veau à la crème 101

MICRO secrets

Moelleux comme du beurre

Le beurre et la margarine ont une concentration de gras très élevée qui attire les micro-ondes; ils fondent et se ramollissent donc rapidement, ce qui facilite la préparation des sauces. Le secret? Utiliser la bonne puissance.

Pour ramollir 4 oz/125 g de beurre ou de margarine, faites chauffer 10 s à MIN., en tournant le bol à mi-cuisson. Battez-le en crème avec des ingrédients sucrés pour le transformer en glace, ou avec des ingrédients salés pour le tartiner. Ajoutez par exemple des herbes hachées, de l'oignon, de l'ail ou des anchois et couvrez-en des tranches de pain croûté ou des petits pains. Servez-le en pastilles avec de la viande, du poisson ou des légumes.

Pour faire fondre 2 oz/50 g de beurre ou de margarine, faites chauffer le gras 1 ou 1 ½ min à MAX. On peut l'employer dans une variété de recettes, en lui ajoutant du jus de citron, du vin ou des fines herbes. Nappez-en les fruits de mer et les légumes, ou encore servez-vous-en comme base pour les roux.